



ERFAHREN PFLANZEN

 JEDES ALTER

WILDKRÄUTER

Medizin und Genussmittel

LEBENSRAUM WIESE | WALD

Wildkräuter sorgen – sofern richtig angewendet – für das Wohl der Menschen und werden auch in der Küche verwendet. Sie gedeihen auf Wiesen, Äckern, Schutthalden, in Wäldern und Flussauen oder an Wegrändern. Sogar zwischen brüchigem Asphalt in Städten kommt das eine oder andere Kraut zum Vorschein. Wildkräuter gedeihen hervorragend ohne Pflege des Menschen und sind Überlebenskünstler. Viele von ihnen verschwinden jedoch aus unseren Wiesen, wenn diese zu oft gemäht und zu stark gedüngt werden.

Unter den zahlreichen genießbaren Kräutern finden sich einige Heil- und Gewürzkräuter, die vielerorts in Haushalten im Einsatz sind:

Ein Beispiel ist der Wilde Oregano (*Origanum vulgare*), der auf mageren Wiesen sowie an Waldrändern und Wegsäumen wächst. Auch im Gebirge ist er bis zur Waldgrenze anzutreffen. Als Heilpflanze verschafft er Linderung bei Magen- und Darmproblemen.



Salvia officinalis (Quelle: www.kraeuter-buch.de)

Sehr bekannt ist auch der Echte Salbei (*Salvia officinalis*), der in seiner Zuchtform in vielen Gärten vorkommt und unter anderem gegen Entzündungen eingesetzt wird. Sein Vetter, der Wiesensalbei (*Salvia pratensis*), wächst auf traditionell bewirtschafteten Wiesen, und zieht mit seinen lila Blüten Hummeln und andere Wildbienen an.

Auch der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) ist seit langem ein anerkanntes Heilkraut, er hilft u.a. gegen Leber- und Gallenbeschwerden und eignet sich gut als Salat.

Der Grund für die gesundheitsfördernde Wirkung von Wildkräutern sind ihre hochwertigen Inhaltsstoffe. Bitterstoffe zum Beispiel helfen bei der Fettverdauung und unterstützen die Funktionen der Leber. Flavonoide wiederum fungieren als leistungsfähige Antioxidantien und Gerbstoffe wirken entzündungshemmend.

In der Natur gesammelte Wildkräuter sollten jedoch genau überprüft werden, denn auf Wiesen und in Wäldern wachsen ebenso zahlreiche ungenießbare oder gar giftige Pflanzen.

Quelle: <https://www.kraeuter-buch.de/magazin/wildkraeuter-und-heilpflanzen-bestimmen-71.html>